



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 602
Aluno (a):			

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALIMENTAÇÃO (1ª Parte).



O alimento é o combustível para o corpo realizar as atividades diárias como andar, falar e respirar. É por isso que você precisa estar bem alimentado para estar saudável. Mas nem tudo o que se come faz bem para você: o corpo precisa de vários nutrientes diferentes para funcionar direitinho, por isso o seu prato deve ser sempre bem colorido e variado.

O melhor jeito de descobrir o que você gosta e como você gosta é experimentando. Ajude seus pais na cozinha, vá ao supermercado com eles, invente outras receitas: descubra novos sabores e como podem ser gostosos os alimentos que fazem bem ao seu corpo. Muitas vezes falamos que não gostamos de comer algum alimento, sem nunca ter provado. Será que esse alimento é mesmo ruim? Que gosto tem a cenoura? O espinafre? A melancia? Vamos experimentar?



Você não precisa ser um atleta profissional para sentir os benefícios de exercitar o corpo. Inclua modos de vida ativos no dia-a-dia, como: ir de bicicleta à escola; jogar bola com os amigos ao invés de vídeo game, etc.. O importante é que a atividade física seja realizada por pelo menos 30 minutos, com intensidade moderada, na maior parte dos dias da semana (o ideal é 5 dias), de forma contínua ou cumulativa (dividida em várias sessões diárias). Os trinta minutos podem ser realizados de uma só vez (30 minutos realizados em 5 dias da semana) ou em sessões cumulativas (duas sessões de 15 minutos, manhã e tarde ou 3 sessões de 10 minutos, manhã, tarde e noite).

De forma prática, atividade física moderada é aquela que pode ser realizada mantendo-se a conversação. Por exemplo, uma caminhada com passo acelerado, com a percepção de aumento da frequência cardíaca e da frequência respiratória, sem impedir a possibilidade de diálogo com outra pessoa.

Lembre-se: não se exercitar é desastroso para a saúde. Exercitar-se um pouco é melhor que não exercitar-se. É muito importante a prática de exercícios físicos regularmente, aliada a uma alimentação saudável, o que previne o sobrepeso e a obesidade, além de trazer benefícios para saúde mental e emocional. As pessoas fisicamente ativas são profissionalmente mais produtivas, e desenvolvem maior resistência a doenças.

Para ter uma vida saudável, associe sempre uma alimentação equilibrada, com o consumo de água e a prática de atividades físicas regularmente.

Assegurando, assim, o aumento da imunidade, o peso ideal e a prevenção de doenças.

### **Os tipos de alimentos mais prejudiciais à saúde**



O que não mata, engorda, diziam nossas mães. Ou nós mesmos, quando queremos comer o salgadinho que caiu no chão. O problema é que algumas coisas não só engordam (e muito), como também podem matar aos poucos. Mas não precisa ficar desesperado. Isso que não quer dizer que não podemos mais comer aquela porção de batata frita ou aquele docinho na sobremesa. "Nada é proibido, mas esses alimentos devem ser consumidos com menor frequência. Uma medida razoável é incluir um deles no cardápio uma vez por semana. Mas só um deles. Comer cachorro-quente com batata frita, por exemplo, nunca", explica Flavia Morais, coordenadora do departamento de nutrição da rede de produtos naturais Mundo Verde. A dica dela é olhar o rótulo do produto para checar seus ingredientes. E fique atento: o primeiro item da lista de ingredientes, geralmente, é o que está presente em maior quantidade na comida. Portanto, se açúcar ou gordura estiverem no topo da lista na embalagem, talvez seja melhor procurar uma opção mais saudável.